வாயு பலம்

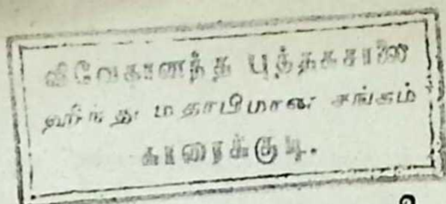
(பிராணயாமம்)

டாக்டர் கி. லக்ஷ்மண சர்மா, பி. ஏ., பி. எல்.

(முதற் பதிப்பு)



இயற்கை இல்லம்,
புதுக்கோட்டை.
1934
விலை அணா 2.



வாயுபலம்

அல்லது

பிராணுயாம அப்பியாஸம்

I. உயிரின் ஆதாரம்

இல்வாழ்க்கையில் நாம் உணரவேண்டியது இது. நம் இக பர நலங்கள் நம் உயிரின் சக்தியைப் பொறுத்தவை. உயிரே எல்லாம் செய்கின்றது. நம் உடலினுள் நடக்கும் தொழில்கள் இரண்டு,—உணவுப் பொருள்களைத் தன்மய மாக்குவது, கசடுகளைக் கழிப்பது; இவ் விரண்டையும் நடத் துவது உயிரே. இத் தொழில்களில் செலவானது போக, மீதப்படும் உயிர்ச் சக்தியைக் கொண்டுதான் நாம் சங்கற்பிக் கும் எல்லாவேலைகளையும் செய்கிறோம். இதன்மேலும் மீதப்படுகின்ற சக்தி உயிர்-நிதியை வளர்க்கின்றது. இந்த உயிர்நிதியே நம் உடல் நலத்துக்கும் மனச் சந்துஷ்டிக்கும் ஆதாரம்.

உயிர்ச் சக்தி நமக்கு எங்கிருந்து வரும்? அகிலத்துக் கும் அன்னையான பராசக்தியினிடமிருந்து வரும். அந்த அன்னையின் உறவை விடாதிருப்பதால் நாம் ஏராளமான சக்தியைப் பெறுவோம். மண், நீர், வெயில், வாயு, ஆகா யம் என்ற ஐந்தும் அந்த அன்னையின் உருவம்; இவ் வைந் தும் பஞ்சபூதங்கள் எனப்படும். இவற்றுடன் உறவு பிரியா

மல் வாழ்வதால் இவ் வைந்துவகையான சக்திகளையும் நாம் பெறுவோம். இவற்றில் மண் என்னும் சக்தியானது நாம் உண்ணும் உணவின் மூலமாய் நமக்குக் கிடைக்கும்; மற்றவை நேரில் நம் உடலில் கலக்கும்.

இவ் வைந்து சக்திகளின் தாரதரம் எப்படி என்று தெரியவேண்டும். அதெப்படியென்றால், எல்லாவற்றிலும் உயர்ந்தது ஆகாயம்; அதனுடன் நம் உறவு இடைவிடாமல் இருக்கவேண்டும்; தவறினால் பலக்குறைவு, நோய், ஆயுள் நாசம், என்பவை நேரும். அடுத்தது வாயு; அதற்கடுத்தது வெயில்; அதற்கும் அடுத்தது நீர்; கடைசியானது உணவு. இந்த வரிசைப்படி ஐந்தையும் பாராட்டிவந்தால் உயிரின் சக்தி மிகுதியாயிருக்கும். ஆகாய உறவைப்பாராட்டும் ஒழுக்கங்கள் 'பூர்ண சக்தி,' 'உபவாஸ தத்துவம்,' என்னும் நூல்களில் விரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கின்றன. உணவின் தரம் 'பத்திய உணவு' என்ற நூலில் சொல்லப்பட்டது. இந் நூலில் வாயுவின் உறவைப்பற்றிக் கூறுவோம்.

இப் பஞ்சபூதங்களை மேற்குறித்த வரிசைப்படி—அதாவது ஆகாயத்தை முதன்மையாகவும், உணவைக் கடைசியாகவும் வைத்து நாம் பாராட்டாமல், அதற்கு மாறாய், அதாவது உணவை முக்கியமாகக்கொண்டும், மற்ற நான்கை அவமதித்தும் வாழ்வதால், நாம் இக்காலத்தில் நோயுற்றும் சக்தியற்றும் கிடக்கிறோம். இந்த உண்மையை நாம் உள்ளபடி உணர்வோமானால் நாம் மறுபடி முன்னேற்றம் பெறலாம்; நம் நாடும் ஸமூகமும் ஓங்கும்; அடிமை ஒழியும்; நம் தாய் நாட்டின் பிற்கால நலத்தின் பொருட்டாவது இந் நூற்களில் போதிக்கப்படும் இயற்கை நெறியைக் கையாளவேண்டும்; மேலும் சிறுவர்களையும் இவ்வழியில் பழக்கவேண்டும்.

II. வாயு சக்தி

மனிதராகிய நாம் வாயுஜந்துக்கள். நாம் இடைவிடாமல் மூச்சுவிட்டுக்கொண்டே இருக்கிறோம்; இரவு, பகல், தூக்கம், விழிப்பு என்ற வேற்றுமையில்லாமல், எப்போதும் மூச்சினாலேயே உயிர் தரிக்கிறோம். மூச்சானது சொற்ப நேரம் தடைப்பட்டாலும் உடலைவிட்டு நாம் பிரிவோம். மூச்சினால் வாயு உள்ளே சென்று, வெளிவந்து கொண்டிருக்கிறது. வெயில், நீர், உணவு, இவை வாயு அளவுக்குக் குறைவாக நமக்குத் தேவையாகும். நீரில்லாமல் நாம் பலநாள் பிழைத்திருக்கலாம்; உணவில்லாமல் குறைந்தது பதினைந்துநாள் யாதொரு கேடுமின்றி இருக்கலாம், நன்மையும் பெறலாம், என்பதை " உபவாஸதத்துவம்" என்ற நூலில் காணலாம். இதனால் வாயு உயிருக்கு உயிராக இருப்பது வெளிப்படை.

நாம் மூச்சு வாங்கிவிடுவதில் போதுமான அளவு வாயுவை உட்கொள்ளவேண்டும். நிரைந்த அளவில் வாயுவை உட்கொள்ளாததால் உயிரின் பலம் குறையும் என்பது தெளிவு; மூச்சின் தாழ்வினால் இருமல், இழைப்பு, க்ஷயம் முதலான நோய்கள் வருவதும் தவிர, மற்ற எல்லா நோய்களும் உண்டாக இடமுண்டு.

வாயுவில் இரண்டு பொருள்கள் கலந்திருக்கின்றன. அவ்விரண்டில் ஒன்றாகிய " பிராணவாயு " தான் வாயுவின் முக்கியமான அம்சம். இது வாயுவில் ஐந்தில் ஒருபாகம்; மற்ற பாகம் வேறு. இப் பிராணவாயு இரத்தத்தில் கலந்து, உடலில் எங்கும் பரவி, உணவின் சத்துக்களைச் சாம்பலாக்கி, உடல் சுத்தமாவதற்கு உதவி செய்கிறது. பிராணவாயு போதாமல் போனால் அந்த சத்துக்கள் நன்றாக எரிக்கப்படா

மல், உயிருக்கு நஞ்சாகக்கூடிய சரக்குகளாக மாறும் ; சில உணவுகள் இவ்வாறு கொழுப்பாக மாறி, உயிருக்கு வீண் சுமையும், தடையும் ஆகும் ; ஊழச்சதை என்னும் விகார மான நோய் இப்படி வரும் ; இதனின்றும் வேறு பல நோய் களும் வரும்.

நாம் மூச்சினுல் பெருகின்ற பிராணவாயு போதாமற் போவது என் ? இரண்டு காரணங்களால் அதுபோதாமற் போகும். ஒன்று, நாம் காற்ருேட்டமற்ற இடத்தில் வசிப் பது ; மற்ருென்று, ஆழ்ந்த மூச்சு வாங்கிவிடாதது. ஏராள மான அளவில் பிராணவாயுவை நாம் பெறவேண்டுமாளுல், நாம் செய்யவேண்டியவை இரண்டு; ஒன்று,சுத்தமான காற்று ஒடும் இடத்திலேயே காலம்கழிக்கவேண்டும்; எல்லாத் தொழி லேயும் அப்படிப்பட்ட இடத்திலேதான் செய்துவரவேண் டும்; தூங்குவதும் அதேமாதிரி இடத்திலேதான் செய்ய வேண்டும். காற்ருேட்டமுள்ள இடம் வெட்டவெளியேதான் ஆகும்; வீட்டுக்குள் காற்ருேட்டம் அவ்வளவு இருப்பது அரிது. காற்ருேட்டத் தாழ்வு இல்லாதபடி சீரான முறை யில் நம் வீடுகளே அமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மற் ருென்று, நாம் மூச்சுவிடும் முறையைத் திருத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

பிராணவாயுவானது முச்சினுல் மாத்திரமின்றி, மேல் தோலின் நுண்ணிய ஒட்டைகளாலும் உட்செல்லும். அது நம் உடையினுல் தடைபடாதபடி, நம் உடையை நாம் சீர்ப் படுத்தவேண்டும். மேல்நாட்டார் உடைகளே நாம் ஏற்றுக் கொள்வது மிகப் பெரும் குற்றம் ; அவர்கள் நம் நாட்டுக்கு வந்திருப்பதால், நம் உடையை அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதே தகும்; நாம் நம் பூர்வீக உடையை விட்டுவிடக் கூடாது.

இக்காலத்து வாலிபர் இதில் தவறுகிறார்கள். மேலும் நாம் உபயோகிக்கும் துணிகள் நெருக்கமான இழையுள்ளவைக ளாய் இருக்கக்கூடாது; விலக்கமானபடி நெய்த துணிகளே நல்லவை.

உடையை இடுப்பில் உடுத்திக்கொள்வதில் நம்மில் பலர் ஒரு பெரும் தவறு செய்கிறார்கள்; அதாவது, வஸ்திரத்தின் மேல்தலைப்பை வயிற்றின்மேல் இறுகக் கட்டித் தரித்துக் கொள்கிறார்கள். இதனால் வயிறு இரண்டாக வகுக்கப்படுகி றது; அடிவயிறு, மேல்வயிறு இரண்டும் வேறாகி, இடையில் பள்ளம் ஒன்று ஏற்படுகிறது; வஸ்திரம் அதில் அழுந்துவ தால் அந்தப் பள்ளத்தின் தோலும் விகாரப்படுகிறது. இத னால் உள்ளிருக்கும் கருவிகள் நிலைதவறித் தத்தளிக்கின்றன! இது நமது உணர்ச்சிக்கு வருவதில்லை; அதனால் இந்தக் குற் றத்தை நாம் உணருவதில்லை; ஆனாலும் இதனால் விளையும் கேடு கேடுதான். வஸ்திரத்தைத் தொப்புளுக்கு மூன்று அங்குலம் கீழே அமையும்படி தரித்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் வஸ்திரம் அவிழ்ந்துவிடாதபடி செய்து கொள்ளுவ தற்கு, முதலில் வஸ்திரத்தின் மேல்விளிம்பை மார்பைச் சுற்றிவைத்து, அதைக் கீழே சுருட்டிவிட வேண்டும். அப் போது அது குறிப்பிட்ட இடத்தில் தங்கிவிடும்.

வீடுகளில் தடையின்றி வேகமாய் காற்று ஓடும் இடங்க ளில் காலங்கழிக்க வேண்டும். வீடுகளுக்குத் திறந்த முற்றங் கள் விசாலமாக இருத்தல் அவசியம். மேலும் வீட்டு அறை களில் குறைந்தது இருபுறம் பெரிய ஜன்னல்களிருக்க வேண் டும். ஏனென்றால் காற்று உள்ளே புகுவதற்கு மாத்திரம் வழியிருந்தால் போதாது; காற்று வெளியே போய்விடுவ தற்கு மற்றொரு பக்கத்தில் வழி இருக்கவேண்டும்; இல்லா

விட்டால் காற்று உள்ளே வராமலே போகும்; ஒருபுறம் திறந்த அறை சாமான்கள் வைக்கமட்டும்தான் உதவும்; மனிதர் வாழ அது உதவாது. தார்சு வீடுகளில் மொட்டை மாடியில் இரவில் படுத்துத் தூங்குவது நலம்; பகலில் நாற்புறமும் திறந்த கொட்டகையில் இருக்கலாம்.

குளிருக்குப் பயந்து பலர் வீட்டு அறைகளில் பதுங்குகிறார்கள். இது தப்பான பயம். குளிர்ந்த வாயு மிக உயர்வான மருந்து. குளிர்ந்த காற்றை மூச்சினால் உட்கொண்டு கடுமையான இருமல், க்ஷயம், காய்ச்சல் முதலிய நோயுள்ளவர்கள் சிக்கிரம் குணமடைகிறார்கள். நிழலுக்காக மாத்திரம் அமைத்த, நாற்புறமும் திறந்த கொட்டகைகளில், தீராத க்ஷயநோய்க்காரரை வைத்து, அவர்களை குணப்படுத்தலாம் என்பது வைத்திய நிபுணர்கள் எல்லாரும் ஒப்பின முடிவு. அப்படிக்கிருக்க, நோயில்லாதபோது குளிர்ந்த காற்றுக்கு அஞ்சுவது தகுமா? மூச்சுக்குத் தடையில்லாதபடி, தேவையான போர்வைகளை உபயோகித்துக் குளிரைப் போக்கிக் கொள்ளலாம்.

III. பிராணயாமம்

“பிராணயாமம்” என்பது மூச்சை சீரான முறையில் வாங்கிவிடுவது. இதனால் பிராணவாயுவை ஏராளமாக உட்கொள்ளவும், அசுத்தமான வாயுக்களை வெளியேற்றவும் முடியும். இது உடல்நலத்துக்கு அடிப்படையான அப்பியாசம். இது எல்லாருக்குமே இன்றியமையாதது; யோகாப்பியாசம் செய்கிறவருக்கு மாத்திரம் இதுவேண்டும் என்று நினைத்தல்

தவறு. மூச்சு என்பது எல்லா உயிர்களுக்கும் பொது அல்லவா?

ஆனால் யோகிகளின் பிராணயாம முறையை இங்கே சொல்லப்போவதில்லை. திடமான உடலுள்ளவர்களே யோகப் பிராணயாமத்துக்கு ஏற்றவர் என்பர்; அது ஆசான் ஸந்நிதியில் இருந்து பழகவேண்டியது என்றும் சொல்வர்; இல்லாவிடில் அபாயமுண்டென்பர். அபாயமின்றி தனிமையில்—ஆசான் ஒருவன் இன்றி—அப்பியாஸம் செய்யத் தகுந்ததும், உடல்நலத்தை வளர்த்துக்கொள்வதற்கு ஏற்றதுமான இயற்கை முறையை மட்டும் இங்கே வர்ணிப்போம். இதனாலும், இயற்கைநெறியின் மற்ற அம்சங்களாலும் பயன்பெற்றபின், வேண்டுமானல் யோகப்பிராணயாமம் கற்றுக்கொண்டு அப்பியஸிக்கலாம்.

நாம் நாகரீகப் பழக்கத்தில் நம் உடலைப் பலவிதங்களிலும் கெடுத்துக்கொண்டு விட்டோம். உண்ணுவதில் பலவிதத் தவறுகளால் உயிரின்பலத்தை அழித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். உடலுக்குப் பயிற்சியில்லாதபடி, அதை மந்தப்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறோம். மூச்சுக் கருவிகளும் இப்படிச் சீர்கெட்டிருக்கின்றன. அடிப்படையான உணவைப்பற்றின இயற்கை நெறியைப் "பூர்ண சக்தி" முதலான நூல்களில் கற்பித்தபடி அனுஷ்டித்து உயிரைப் புதுப்பித்துக்கொள்ளவேண்டும். இன்னமும் தாறுமாறாய் நடப்போமானல், இதில் சொல்லும் பிராணயாமம் அப்பியஸிப்பது மிகவும் கடினமும் அரிதும் ஆகிவிடும். ஆகையால் இந்நூலுக்குமுன் அந்நூல்களைப்படித்து, அவற்றின்படி நடந்து கொள்ளவேண்டும்.

இந்நூல் எழுதுவோர் இயற்கை வைத்தியமுறைக்கு வருவதற்குமுன், செய்துபார்த்த பலவித அனுஷ்டானங்களில் பிராணுயாமமும் ஒன்று. மூச்சுக்கருவிகள் அதற்கு வசப்படாமல் கனப்பட்டிருந்தமையால், அபாயம் நேரிடுமென்றுகண்டு, அப்பியாஸத்தை நிறுத்த நேர்ந்தது. அப்பால் இயற்கை வழிக்கு வந்து, சுமார் இரண்டுவருட காலமானபின், மூச்சுக் கருவிகளின் கனம் குறைந்து அவை தாமாகவே அப்பியாசத்துக்கு வசப்பட்ட நிலைக்கு வந்தது காணப்பட்டது. இதனுல் உணவு முதலானவற்றைப்பற்றிய இயற்கை முறைப்படி உடம்பை முதலில் சீர்ப்படுத்திக்கொள்வது அவசியம் என்பது விளங்கும்.

நாம் மூச்சு வாங்குவதிலும் விடுவதிலும் என்ன குறைகள் இருக்கின்றன என்பதைப் பார்ப்போம். மூச்சுவிடுவதில் உள்ளிருந்து பழைய வாயு பூருவாக வெளிப்படுத்தப்படுவது கிடையாது ; அதிக பாகம் உள்ளேயே தங்கிவிடுகிறது ; மறுபடி மூச்சு வாங்கும்போது இப்பழைய வாயு மூச்சுக்கருவிகளின் முக்கிய அம்சங்களாகிய சிறிய வாயு குகைகளிலும் அவற்றின் வரத்துக் குழல்களிலும் நிறைந்துகொள்ளும்; அதனுல் புதிய வாயு அந்த குகைகளிற்குள் செல்லாதபடித் தடுக்கப்படும். இப்படி நாம் மூச்சினுல் பூர்ணமான பயன் பெருமல் வாழ்கிறோம்.

மேலும், மனிதர் ஒரு நிமிஷத்திற்குள் சுமார் பதினைந்து மூச்சுகள் விடுகிறுர்கள். இதனுல் சுமார் நாலு நொடிக்கு ஒரு மூச்சாக ஏற்படுகிறது. இதற்குள், பழைய வாயுவைவிடுதல், புதிய வாயுவை உள்ளுக்கு வாங்குதல், அதை உள்ளே இருத்துதல் என்ற மூன்று தொழில் நடக்கவேண்டும். ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு நொடிப் பொழுதுகூட இல்லை.

ஏனென்றால் இடையிடையே சிறிது ஓய்வுக்கும் நேரம் வேண்டும். இயற்கையில் மனிதன் நிமிஷத்துக்கு சுமார் நாலுமூச்சுகள்விடுவான். இதனால் ஒவ்வொரு மூச்சினாலும் ஏராளமான பயன்பெறுவான்; பழைய வாயு முற்றிலும் வெளிவிடப்பட்டு, அதன் அளவுக்குப் புதிய வாயு உள்வந்து நிறையும்; அதுவும் போதியநேரம் உள்ளே இருத்தப்பட்டு, அதன் பிராண வாயு அம்சம் இரத்தத்தில் கலக்கவும், இரத்தத்தினின்றும் அசுத்த வாயுக்கள் பிரிந்து வெளிப்படவும் கூடும். இப்படி வாங்கப்படும் மூச்சு ஆழ்ந்த மூச்சு எனப்படும்; இது பயன் தரும் மூச்சு. இதனால் மூச்சை மெள்ளவும், பூர்த்தியாயும், விட்டும் வாங்கியும் இருத்தியும் செய்யவேண்டும் என்று காண வேண்டும்.

மூச்சின் மூன்று பகுதிகள் வேறுபடுத்தி அறியப்பட வேண்டியவை: இவை **விடுதல், வாங்குதல், இருத்துதல்** என்பவை. விடுதல் என்பது பழைய வாயுவை உள்ளிருந்து வெளியேற்றுதல். இதனோடு இரத்தத்தினின்றும் பிரிந்த அசுத்த வாயுக்கள் வெளியேறும்; இது குறையின்றி செய்யப்பட்டால்தான், போதுமான புதிய வாயு உள்ளே வரக் கூடுமாகையால், மூச்சின் முதன்மையான பகுதி 'விடுதல்' என்பதே என்று அறியவேண்டும். இது 'இரேசகம்' என்றும் சொல்லப்படும். இதன்பின் சிறிதளவு ஓய்வு உண்டு; அதன்பின் 'வாங்குதல்' என்பது செய்யப்படும்; இதற்குப் 'பூரகம்' என்றும் பெயர். இதனால் மூச்சுக்குழைகளில் புதிய வாயு புகவேண்டும். இப்படிப் புகுந்த வாயு அங்கு இருத்தப் படுவது மூச்சின் மூன்றாம் பகுதி 'இருத்துதல்' என்பது; இது 'கும்பகம்' என்றும் சொல்லப்படும். இம்மூன்றையும் தனித்தனியே சீர்ப்படுத்துவது பிராணாயாமம்.

அப்பியாஸத்தில் இம்மூன்றையும் திருத்த முயலுவதைவிட, ஒன்றொன்றாய்த் திருத்திப் பழகுவது மேலானது. இது எளிதாகவும் அதிகப்பயன் தருவதாகவும் ஆகும்.

இம்மூன்றிலும் முக்கியமான 'விடுதல்' என்னும் செயலைத் திருத்துவதே முதற் பழக்கமாகும்; இது திருந்தி, முயற்சியின்றி தானாகவே ஒழுங்காக நடக்கும்படி ஆனபின் அடுத்ததை நோக்கவேண்டும் ; அதாவது ஆழ்ந்தபடி வாங்குதல் பழகவேண்டும். கடைசியில்—அதாவது மூன்றாம் படியில்தான்—'இருத்துதல்' என்பதைத் திருத்திக்கொள்ள முயற்சிக்கவேண்டும். முதல்படியில் பல நாள் அப்பியாசம் செய்துவந்து, அதில் தேர்ச்சி பெற்ற பின்னடி இரண்டாம் படி அப்பியாசத்துக்குத் துவங்கவேண்டும். அதேமாதிரி இரண்டாம்படிப் பழக்கம் முற்றினபின்புதான் மூன்றாம்படிக்குச் செல்லவேண்டும்.

முதற்படி அப்பியாசம்

முதற்படியில் விடுதல் (இரேசகம்) என்பதில் கருத்துடன் பழகவேண்டும் என்றபடியால், வாங்குதல், இருத்துதல் என்ற அம்சங்களை அப்போதைக்கு நோக்கவேண்டியதில்லை ; அவ்விரண்டையும் இயற்கைப்படி விட்டுவிடவேண்டும். மூச்சுக் கருவிகளின் உள்ளே சென்றிருக்கும் வாயுவை வெளிவிட்டு, அக் கருவிகளின் உள்வெளிகளைக் காலிசெய்வதே 'விடுதல்' என்று சொன்னோம். ஆகையால், அப்பியாஸகாலத்தில் உள்ளே இருந்து வாயுவை வெளிப்படுத்துவதில் அக்கரை வைத்து, ஒவ்வொரு மூச்சிலும் மூச்சுக் கருவிகள் நன்றாய்ச் சுருங்கும்படி மெதுவாய், பரபரப்பில்லாமல் மூச்சுவிடவேண்டும். இப்படி மூச்சு விடும்போது,

வாயு வெளியேறுவதற்குப் போதுமானகாலம் பொறுமையுடன் மூச்சை விடவேண்டும். மேலும் நாசியினால் வாயுவை வெளிப்படுத்தியானபின்பு, உள்ளே மீதப்பட்டிருக்கும் வாயுவை, வாயினால் ஊதுவதின் மூலமாய், வெளிப்படுத்தி விட்டு, அப்பால் சுத்த வாயுவை உள்ளுக்கு வாங்கவேண்டும். பழக்கம் திடப்பட்டபின்பு வாயினால் ஊதவேண்டியிராது.

இந்த முதற்படிப் பழக்கத்தினாலேயே இரத்தசுத்தி, நாடிசுத்தி முதலிய பயன் ஏற்படும். பலவீனமான நோயாளிகள் இந்தப்படியிலேயே பழகிக்கொண்டுவந்தால் போதும். மூச்சுக்கருவிகள் சுவாதீனமாகும் வரை அவர்கள் அடுத்த படிக்குப் போகவேண்டியது இல்லை.

இரண்டாம்படி

மேற்சொன்னபடி மூச்சுக்கருவிகள் சீர்ப்பட்டபின், 'விடுதல்' என்னும் அம்சத்தையும் கவனித்துக்கொண்டு, 'வாங்குதல்' என்னும் அம்சத்தைத் திருத்திப் பழகவேண்டும். இப்போது, சுத்த வாயுவை அதிகமாக உள்ளே நிரப்பிக்கொள்ள முயலவேண்டும். ஆனால் அப்போதைக்கப்போது முன்னைவிட அதிக வாயுவை உட்கொண்டால் போதும். உட்கொள்ளும் வாயுவைப் படிப்படியாய் அதிகமாக்கவேண்டும். மூச்சுக்கருவிகளுக்குத் துன்பம் ஏற்படும்படி, அவற்றை பலாத்காரம் செய்யக்கூடாது. உட்கொள்ளும் வாயுவை அதிகப்படுத்திக்கொள்ள, அதற்கு முன்னிலும் அதிகநேரம் கொடுப்பதுதான் முறை. மூச்சு வாயுவை உள்ளுக்கு இழுத்துக்கொள்ளும்போது, மார்புக்கூடு சிறிது நிரம்பினவுடன் வயிறு முன்னுக்குத் தள்ளப்படும்; இத்தோடு நிறுத்திவிட்டால் போதாது. அதாவது, மூச்சைவிடாமல்

இன்னும் அதிகமாக வாயுவை உட்கொள்ளவேண்டும். அப்படிச் செய்யும்போது, மார்பின் எலும்புகள் மேலே எழும்பி, மார்புக்கூடு அகலும். வாயு, பக்கங்களிலும் கழுத்துப்புறத்திலும் நிரம்பும். இந்த அப்பியாசத்தை ஒரு நிலைக்கண்ணாடி முன் நின்று செய்தால், இந்தக் குறிகளைத் தானே பார்த்துக் கொள்ளலாம். அப்போது இடுப்பு வஸ்திரம் தவிர, மற்ற உடை தரிக்காமல் பழகவேண்டும்.

மேலும் பூரகம் பழகுவதில் இரண்டு நாசித்துவாரங்களையும் மாறிமாறி உபயோகிக்கவேண்டும். அதாவது இடது நாசியால் மூச்சைவிட்டு, அதே நாசியால் மூச்சை உட்கொண்டு, வலது நாசியால்விட்டு, அதன்பின் வலது நாசியால் உட்கொண்டு, இடதுநாசியினால் விடவேண்டும். இது ஒரு மூச்சாகக் கணக்கிடப்படும்; இது முடிந்ததும் மறுபடி இடது நாசியாலேயே மறுமூச்சைத் துவக்கவேண்டும். அதாவது எப்போதும், எந்த நாசியால் மூச்சுவிடப்பட்டதோ, அதே நாசியால் மூச்சை உட்கொள்ளவேண்டும். ஒரு நாசியினால் மூச்சுவிடும்போதும் வாங்கும்போதும், மற்றதை விரலினால் அழுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

மூன்றாம்படி

வாங்குதல் (பூரகம்) பழக்கமானபின், மூச்சு வாயுவை உள்ளேயே இருத்திவைத்துக் கொள்ளுதல் ஆகிய கும்பகம் பழகலாம். அதாவது வாயுவை முன்னிலும் அதிகநேரம் உள்ளே நிறுத்திக்கொள்ளப்பழகலாம். முதலில் ஒருநொடி நிறுத்தப் பழகவேண்டும்; அப்பால் மெள்ளமெள்ள, நாலு நொடி, அல்லது எட்டு நொடிவரை கும்பகத்தை வளர்க்கலாம்.

போது

காலை, மாலை, தூங்குவதற்குமுன், ஒழிவுள்ளநேரம் முதலிய சமயங்களில் அப்பியாஸம் செய்யவேண்டும். அப்பியாஸத்தின்போது, உடலின் கருவிகளுக்குத் துன்பம் தராமல், இடையிடையே தேவையான மட்டில் ஓய்வுகொடுத்துக் கொண்டு பழகவேண்டும். கடுமையான அப்பியாஸம் கூடாது. கருவிகள் இயல்பாகச் சீர்ப்படும்படி மெதுவாகப் பழகவேண்டும்.

இப்படி மூச்சைச் சீராக்குவதினாலும், உணவைப் பற்றிய ஒழுக்கத்தினாலும், வெயில் காய்தல் என்னும் பழக்கத்தினாலும், நோயற்ற இன்பவாழ்வைப் பெறலாம். மனத்தெளிவும், மன உறுதியும், உடல் நலமும், நீண்ட ஆயுளும் பெறலாம்.

IV. தூக்கம்

உயிருக்கு ஓய்வு அவசியம் என்று யாவரும் அறிவர். சாந்த நிலைபெற்ற ஞானிகள் தவிர, மற்ற யாவரும் தூக்கத்தினால்தான் ஓய்வுபெறவேண்டும். நோயாளிகள் கூடத் தூக்கத்தினால் குணம் அடைவதை நாம் காணுகிறோம். இயற்கை வைத்திய அனுஷ்டானமானது பொதுவாய், தேவையான அளவுக்குத் தூக்கத்தை அதிகமாக்கும்.

தூக்கம் போதுமானபடி இல்லாமல் அநேகர் தவிக்கின்றனர். அதற்கு என்ன காரணம்? ஒழுங்கீனமான உணவு, அதிகக்கவலை, மனக்கொதிப்பு, அதிகவேலை முதலியவற்றால் மூளை நிலைதவறி தூக்கம் கெடுகிறது. "பூர்ணசக்தி,"

"உபவாஸதத்துவம்," "பத்திய உணவு" என்னும் நூல்களில் கூறிய ஒழுக்கங்களால் உடலையும் மூளையையும் இயற்கை நிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். இப்படி ஒழுக்கத்தோடு இருப்பவருக்குத் தூக்கம் குறைந்தாலும், அதனல் கேடு வராது.

தூக்கம் போதுமானபடி கிடைப்பதற்கு, மனச்சாந்தியைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். இதன் பொருட்டுத் தேவாரம், திருவாய்மொழி முதலிய தெய்வீக நூல்களைப் படித்தல், பாடல், கேட்டல், நாமாவளிகளைச் சொல்லி பஜனைசெய்தல், தியானித்தல் முதலிய பழக்கங்கள்வேண்டும். படுக்கும்போது மனதினின்றும் அழுக்குகளைப்போக்கி, சுத்தம்செய்துகொள்ள வேண்டும்.

மேலும் மனிதன் தன் வாழ்வுச்சுமையை ஈசனிடம் ஒப்புவித்த வண்ணமாய் வாழவேண்டும். படுக்கும்போதும் அந்த நினைவை உறுதிப்படுத்திக்கொண்டு, வேறு எண்ணமிலிருந்து, அதனல் தூக்கத்தில் ஆழவேண்டும். இது ஆத்ம ஸமர்ப்பணம் எனப்படும்.

மேலும், படுக்கும்போது உடம்பு முழுவதையும் தளர்த்திக்கொள்ளவேண்டும். பற்கள் நெறித்துக்கொண்டிருக்காமல், அவற்றையும் தளர்த்திக்கொண்டு, உடம்பின் சுமையை பூமி தாங்கும்படி விட்டுவிட்டு, அதை மறந்துவிடவேண்டும்; அதன் பிறகு, மேற்சொன்னபடி ஆத்ம ஸமர்ப்பணத் தியானம் செய்யவேண்டும்.

தூக்கம் வருவதற்கு இன்னெரு சாதனம் உண்டு. மூச்சை உள்ளே நிரப்பிக்கொண்டு, அதை வழக்கம்போல் வெளி விடாமல், உள்ளே சிறிது நிறுத்தி மிகவும் மெள்ள வாயுவை வெளிவிடவேண்டும். இப்படிப் பல தடவை

மூச்சை மெதுவாய் விட்டால் சாந்தியுண்டாகி, நித்திரை தரும்.

ஒருபோதும் மல்லாரப்படுத்துத் தூங்குவது நல்ல தல்ல. வலப்புறமும் இடது புறமும் மாறி மாறித் தூங்கு வதே இயல்பு. ஒரே புறத்தின்மேல் தூங்குவதும் சரியல்ல; உடம்பு தானுகவே திரும்பிக்கொள்ளும்படி விட்டுவிடவேண் டும்.

தூங்கும்போது கால்கள் குளிர்ந்துபோகாதபடிப் பார்த் துக்கொள்ளவேண்டும். தேவையானுல் பாதங்களுள்பட உடம்பைக் கம்பளியால் போர்த்துக்கொள்ளவேண்டும்.

படுக்கும் இடத்தில் காற்ருேட்டம் அதிகமாயுள்ள பக் கத்தில்தான் தலையை வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். மற் ருெரு பக்கத்தில்—அதாவது காற்றுக் குறைவாயுள்ள புறத் தில்—கால்கள் இருக்கவேண்டும். ஒரு தாழ்வாரத்தில் படுத் தால், அதன் வெளிப்புறம் தலைவைத்துச் சுவற்றின் புறம் பாதங்களை வைத்துத் தூங்கவேண்டும். மூச்சுக்குத் தேவை யான சுத்த வாயு வெளிப்புறம்தான் இருக்கும். சுவற்றின் பக்கத்தில் அது இராது. மேலும் நாம் நாசியினுல் மூச்சு வாங்குகிருேமே தவிர, கால்களால் மூச்சு விடுவதில்லை. எவ் வளவு குளிராக இருந்தாலும், முகத்தை மூடிக்கொள்ளக் கூடாது. கொசுத் தொந்தரவுக்காக, அவசியமானுல், பெரிய கண்களை உடைய வலைபோன்ற துணியினுல் முகத்தை மூடிக்கொள்ளலாம்; அல்லது கொசுவலைக்குள் தூங்கலாம்.

அவசியமிருந்தால், பகலில் சாப்பாட்டுக்குப் பிறகு ஒரு மணிநேரம் தூங்கலாம். இது வயது காரணமாக அவ சியமாக நேரலாம். ஆனுல் மிதமாகச் சாப்பிடுகிறவர்களுக் குப் பகல் தூக்கம் அவசியமாகாது. ஒருமணி நேரத்துக்கு

அதிகமாகப் பகலில் தூங்குவது நன்றல்ல; அதனுல் நாடிகள் மந்தப்படும்.

இரவில் தூங்குவதிலும் மிதமறிந்து தூங்கவேண்டும். அதிகத் தூக்கம் மந்தப்படுத்தும். சுமார் ஆறுமணி நேரம் தூங்கினல் போதும். தூக்கம் அதிகப்படுவதும், குறைவதும் இரண்டும் அமிதமான உணவினுல்தான்; ஆகையால் உணவை நிதானப்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

இதன் முன் சொல்லியபிரகாரம், வெட்ட வெளியில் தூங்குவதுதான் நல்ல முறை; திறந்த தாழ்வாரங்களில் தூங்குவது அதற்கடுத்த படியாகும்.



Kesari Printing Works, Madras.